



Nombre de alumno: Elisa Fernanda Navarro Arizmendi

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez

Nombre del trabajo: Cuadro sinópticos

Materia: Planeación Dietética

Grado: 2°

Grupo: LNU

PASIÓN POR EDUCAR

Dietas en distintas etapas y estilos de vida.

- Dieta en el embarazo y lactancia.
 - Una alimentación saludable (suficiente, equilibrada, variada y adecuada) en esta etapa fisiológica de la vida femenina es la mejor ayuda para prevenir alumbramientos prematuros e incluso problemas ligados al desarrollo del recién nacido
 - Las recomendaciones alimentarias durante la gestación pretenden conseguir los siguientes objetivos:
 - Cubrir las necesidades nutritivas propias de la mujer.
 - Satisfacer las exigencias nutritivas debidas al crecimiento fetal.
 - Preparar el organismo materno para afrontar mejor el parto.
 - Promover y facilitar la futura lactancia
 - El estatus nutricional de una mujer embarazada puede afectar el resultado del embarazo
 - Después del nacimiento y destete de un niño, la madre necesita tiempo para reabastecer sus reservas de nutrientes
 - Necesidades energéticas.
 - A fin de sostener a la madre y al desarrollo del feto y de la placenta, se requiere un aumento de energía.
 - La ingesta de energía debe distribuirse a lo largo del día para mantener las concentraciones de glucosa en sangre de la madre, pues la glucosa es el combustible principal y preferido del feto.
- Control de peso
 - Sin importar su estatura y peso anteriores al embarazo, una mujer debe ganar cuando menos 10-12 kg durante el periodo de gestación.
 - Adquirir menos del peso recomendado se asocia con retraso en el crecimiento fetal, bajo peso de nacimiento y aumento en la mortalidad perinatal
- Bases y normas.
 - Las mujeres maduras que se embarazan necesitan relativamente pocas modificaciones en las recomendaciones. Los planes de alimentación seleccionados por ellas mismas deben tener suficiente variedad para proporcionar todos los nutrientes requeridos.
 - Las adolescentes embarazadas necesitan nutrientes para cubrir su propio desarrollo, al igual que el del feto.
- Planificación de menús.
 - Recomendaciones generales
 - El perfil calórico de la dieta de una mujer embarazada es el mismo que el de una mujer adulta (10-15% kcal de proteínas, 50-55% de HC y 30% de lípidos).
 - Se recomienda distribuir la ingesta en unas cinco comidas al día para evitar ayunos prolongados y reducir en la medida de lo posible náuseas y vómitos.
 - La alimentación debe incluir alimentos de todos los grupos.
 - Abstenerse de consumir alcohol y tabaco.
 - Moderar el consumo de sal
 - Realizar AF moderada (caminar, nadar, ejercicios de preparación al parto) de forma regular.
 - Controlar el peso
- Alimentación infantil.
 - Existen datos epidemiológicos, experimentales y clínicos que demuestran que las enfermedades más prevalentes en las sociedades desarrolladas y cuya sintomatología se expresa en el periodo adulto tienen su origen en la edad pediátrica.
 - La nutrición pediátrica va mucho más allá de la alimentación del lactante y de la prevención de deficiencias de macro- y micronutrientes en niños pequeños.

Dietas en distintas etapas y estilos de vida.

-Dietas post-lactancia.

- Para la mujer, es el periodo de mayores requerimientos nutricionales y la desnutrición materna afecta significativamente al volumen de leche formado y a la composición en nutrientes de la misma.
- Es una etapa en la que, por una parte, normalmente la madre debe perder peso y recuperar el peso anterior al embarazo, pero, por otra, debe mantener las necesidades nutricionales para conseguir una buena lactancia.
- La calidad de la leche materna dependerá de la nutrición materna, el número de veces y la fuerza de la succión del niño y la edad gestacional en el momento del parto.

-Nutrición del lactante.

- LM es el alimento idóneo para el lactante pequeño. La OMS preconiza que debe ser el único alimento hasta los seis meses, y a partir de esa edad se debe introducir la AC.
- Otros nutrientes que tienen riesgo de deficiencia son el cinc y, dependiendo de la ingesta y las reservas maternas, las vitaminas A, B6, B12 y los AGP de cadena larga. En resumen, la LM exclusiva durante seis meses de una madre bien nutrida es el alimento idóneo.

-Introducción de alimentos.

-Recomendaciones generales para la alimentación del lactante e introducción de la AC, que pueden resumirse de la siguiente manera

- La LM es el alimento ideal durante los seis primeros meses.
- La AC no debe introducirse antes de las 17 semanas (cuatro meses cumplidos) ni más tarde de las 26 semanas.
- La introducción de la AC debe hacerse cuando el lactante es capaz de mantenerse sentado con apoyo tiene buen control de los movimientos del cuello e inicia los movimientos de masticación.
- Retrasar la introducción de alimentos potencialmente alergénicos (pescados, huevos, ciertas frutas) más allá del quinto o sexto mes no ha demostrado reducir la incidencia de alergia, tanto en lactantes sanos como en los de riesgo atópico.
- Es prudente evitar la introducción precoz (antes de los cuatro meses) y tardía (más de siete meses) del gluten.
- Iniciar la administración de alimentos con grumos a partir de los 9-10 meses.

-A modo de guía, una secuencia de alimentación durante el primer año de vida puede ser la siguiente

- LM exclusiva seis meses, y continuar por lo menos hasta los 12 meses
- A partir del quinto o sexto mes se puede introducir: a) carne blanca b) fruta c) cereales con gluten
- A partir del sexto o séptimo mes, introducir más tipos de carne y pescado blanco (para aporte de AGP n-3).
- A partir del octavo o noveno mes, introducir mayor variedad de alimentos
- A partir de los 8-10 meses se puede introducir LV en cantidades pequeñas, en forma de yogur.
- Posiblemente no se precise la introducción de legumbres hasta pasados los 12 meses por su alto contenido en fibra mal digerible

Dietas en distintas etapas y estilos de vida.

- Nutrición del niño preescolar, escolar y adolescente.
 - El niño de uno a tres años se encuentra en una etapa de transición entre el periodo de crecimiento rápido del lactante y el periodo de crecimiento estable del escolar
 - El niño come jugando, por lo que la forma de presentación del alimento y las diferencias de textura pueden favorecer su ingesta.
 - Para la población de uno a tres años de ambos sexos los requerimientos son
 - Energía: entre 1.000 y 1.300 kcal al día. ■ Proteínas: 1,1 g/kg/día lo cual equivale aproximadamente a 13 g/día, debiendo proporcionar del 5 al 20% del valor calórico total de la dieta (VCT). ■ HC: 130 g/día, entre el 45 y el 65% del VCT. ■ Fibra: Al de 19 g/día. ■ Lípidos
 - Nutrición preescolar y escolar
 - Los requerimientos a los seis años son: ■ Energía: 1.742 kcal/día en niños y 1.642 kcal/ día en niñas. ■ Proteínas: 0,95 g/kg y día, lo cual significa aproximadamente 19 g/día (10-30% del VCT). ■ HC: 130 g/día (45-65% del VCT) las Al de fibra son 19 g/día. ■ Lípidos
 - Nutrición del adolescente.
 - Los hábitos de vida que se adquieren durante la infancia y adolescencia son esenciales para mantener un estilo de vida saludable en la edad adulta, por ello es especialmente importante insistir en la necesidad de crear hábitos saludables durante estas etapas
- Planificación de menús bases y normas.
 - El consumo de leche como principal aporte de calcio es apropiado para la mayoría de la población.
 - La ingesta de pescado, y por lo tanto de AGP, es baja, por lo que hay que incrementar su consumo.
 - Disminuir el consumo de embutidos y, cuando se consuman, escoger los magros.
 - Evitar el consumo de chucherías y de bollería no casera de forma sistemática. Su consumo debería ser muy ocasional.
 - Sustituir la mantequilla o la margarina por aceite de oliva.
- El comedor escolar.
 - El comedor escolar es un servicio complementario en los centros de educación infantil y primaria con un marcado componente social y supone una estructura de apoyo que contribuye a la mejora de la calidad de los centros.
- Aspectos socioeconómicos.
 - Ayuda a que las familias vayan tomando conciencia de la importancia de una adecuada alimentación para el desarrollo integral del alumno. Cuyos objetivos principales son: 1. Desarrollar hábitos saludables en el alumnado relacionados con la nutrición para garantizar una dieta sana y equilibrada siempre. 2. favorecer el proceso de crecimiento del alumno. La dieta debe cubrir las necesidades energéticas y formadoras de tejidos para su normal crecimiento
- Relación e integración escuela familia.
 - El servicio de comedor es un tiempo educativo y como tal debe desarrollarse, contribuyendo de manera especial a conciliar la vida laboral y familiar.
 - Funciones entre las que destacan: función educativa, función compensatoria, función social
- Alimentación en las personas de edad avanzada.
 - Es difícil establecer una alimentación con carácter general ya que, las circunstancias individuales van a ser muy diferentes de unas personas a otras en función de la propia edad, el sexo, el nivel asistencial en que se encuentre el anciano, su estado de salud, la historia dietética anterior, los fármacos consumidos, y otro largo etcétera de variables.
- Planificación de menús. Bases y normas.
 - Una dieta adecuada es aquella que permite planificar la elaboración de menús saludables con el objetivo de conseguir y mantener un nivel óptimo de salud en las personas mayores o en cualquier otro colectivo que consideremos.
- El comedor de la residencia de la tercera edad.
 - El comedor de la residencia de la tercera edad tiene como objetivo asegurar la ingesta de energía y cada uno de los nutrientes a través de una dieta en aquellos pacientes que requieren un plan de alimentación especial y que generalmente supone una modificación en energía y nutrientes o una modificación de la textura de los alimentos y bebidas a través de dietas terapéuticas modificadas en textura y consistencia.

Bibliografía: Libro Planeación Dietética UDS